

1面の続き

「女子」に関するアンケート発表

# 華麗なる加齢術

年齢を重ねることは、魅力を増やすこと。分かってはいても、「いつまでも心は乙女」「若々しくありたい」とは女性の本音ですよ。そんな読者から寄せられたエピソードの数々を紹介します。盛矢さんからは、年齢相応の美しさを育むためのポイントを教えてもらいました。

## すてきに年齢を重ねるための 心掛け3カ条

### 🌸 年齢はあなたの経験値。味方につけるべし

30代までの経験は点と点。年を重ねるとそれらがつながって豊かな経験へと熟成されていきます。社会経験が子育てに生かされたり、その逆もありますね。「年だから」「どうせオバサンだし…」と年齢をマイナスに考えず、むしろ誇るべき経験値と考えて胸を張ってれば、周りの目にも「かっこいい、頼れる大人の女性」と映りますよ

### 🌸 新しいチャレンジを続けるべし

単調な毎日、心の老化を誘います。毎日の習慣に少し変化を加えてみましょう。新しい習い事を始めるのもよし、それが難しいなら、毎日買い物をするスーパーへの道を変えてみる、食卓の座る席を変えてみるなど、小さなことでもOK。脳は「新しいこと」により刺激されると言われます。毎日に新鮮さを取り込んで、心の若さを保ちましょう

### 🌸 今の年齢の最高を生きるべし

若さには期限がくるけれど、「美しさ」は、年齢ごとに更新していけるもの。若かった自分を最高点に置くのではなく、「今の年齢の最高の自分になる」ことを目指すと、年齢なんて気にならなくなりますよ



親しい男性との会話で、「女の子はね…」と話したら、「30歳過ぎて、女の子、はないじゃろ!」と笑われてショック。でも、その後で「女性って言うほうがしっくりする」と言われ、**大人と認められたようでうれしかった(32歳)**

友人から「ステキなレディーですよ」と言われ、**女性として扱っていただいたことが、とてもうれしかった。いつまでも可愛い女性でありたい(56歳)**

## ちょっぴり胸を 張りたくなるね

20代前半のころ、仕事中に30歳くらいに見られた。接客業で、「若くて頼りない」と思われたくなかったから、**意外とうれしかった(26歳)**

## それはちょっと…

30代のころ、娘とスーパー銭湯に入っていたら、「おばあちゃんと来ていいね」と娘に話し掛ける人が…。スッピンは恐ろしい(41歳)

若い娘さんがスタイルよく歩いていたのですが、前から見ると2倍は年上のような…。キレイでありたいけど、年相応でいたいと思った(49歳)

26歳のころ、車で信号待ちをしていたら、小学生くらいの男の子から「オバサン、半ドアになってるよ」と言われた。「ありがとう」と返したついでに「まだ26歳だよ、オバサンじゃないよ」と付け加えた。でも一言余計なことを言っちゃうのがオバサンっぽいのかも…(35歳)

## いつまでも可愛い女性でいたい 半面、『年齢=自信』という図式も

「いつまでも女性として扱われたい」「年相応でありたい」。読者の声から垣間見える、この2つの願いをかなえるカギは「心の若さ」にある、と盛矢さんは言います。「心の年齢は、体や佇まいにも表れるもの。夢中になれるものを見つけたり、小さなことに喜びを感じられる柔らかな心を持っているだけで若作りなファッションをするよりも、ずっと効果的です」と盛矢さん。年齢に振り回されない、年相応の魅力を持った女性を目指せたらステキですね。

